

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сторожинецького управління
Головного управління Держспоживслужби
У Чернівецькій області

Мирослав ШВЕД



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директорка Верхньопетровецького ліцею
Петровецької сільської ради

Маріанна ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ



**Чотиритижневе перспективне меню
для Верхньопетровецького ліцею Петровецької сільської ради
на 2022 рік**

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131	
			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	Понеділок																
	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	75	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,90	3,90	
	Суп з крупою перловою і томатом	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,30	25,20	
	Китайська печеня зі свининою	150	213,4	6,8	11,7	19,5	200	284,6	9	15,7	26	250	355,7	11,3	19,60	32,50	
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,50	
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00	
	Яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,30	8,90	
	Всього	780	643,00	14,50	21,41	95,00	850	759,20	17,70	25,55	111,50	900	830,30	20,00	29,45	118,00	
	Вівторок																
	Морквяний крем-суп	250	138,5	3,3	5,8	22,0	250	138,5	3,3	5,8	22,0	250	138,5	3,3	5,8	22,0	
	Болоньезе з яловичини	120	202,7	9,5	10,2	13,7	170	287,2	13,4	14,4	19,4	200	337,8	15,8	17,0	22,8	
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	185,8	5,2	3,9	30,1	150	185,8	5,2	3,90	30,10	
	Чай з мелисою	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4	
	Хліб шльозерний	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	
	Всього	770	640,83	20,37	21,28	91,94	870	805,39	26,42	28,33	110,35	900	856,02	28,80	30,90	113,76	
	Середа																
	Салат з яйцем та зеленим горошком вареним	75	96,0	6,0	5,5	5,6	75	96,0	6,0	5,5	5,6	75	96,0	6,0	5,5	5,6	
	Сметана	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	
	Котлети рибні	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2	120	106,4	18,1	2,9	4,7	
	Рис (розсипчастий) з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7	
	Узвар і сухофруктів (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,70	18,70	
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	
	Апельсини свіжі	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	
	Всього	785	703,81	24,21	21,59	104,95	865	816,32	30,63	23,17	123,50	895	842,92	35,16	23,85	125,05	
	Четвер																
	Салат з буряків, селери та сиру	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3	
	Суп гороховий	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	
	Печеня по-домашньому з куркою	180	228,6	17,5	7,1	22,0	250	317,5	24,3	9,9	30,6	300	381,0	29,1	11,6	36,7	
	Напій з цвпшинами	150	85,2	4,2	0,0	18,0	150	85,2	4,2	0,0	18,0	150	85,2	4,2	0,0	18,0	
	Хліб шльозерний	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	
	Всього	735	637,80	31,90	14,50	89,90	825	773,70	39,70	19,30	105,20	875	837,20	44,50	21,00	111,30	
	П'ятниця																
	Салат з морквою та імбирем	50	31,6	0,5	1,6	3,8	50	31,6	0,5	1,6	3,8	50	31,6	0,5	1,6	3,8	
	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	
	Сметана	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	
	Чилі коц карне (квасоля з яловичим м'ясом)	180	308,7	14,8	18,2	20,8	250	428,8	20,5	25,3	28,9	300	514,6	24,8	30,3	34,7	
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	
	Яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	
	Всього	610	660,53	20,22	30,90	75,08	700	825,59	26,97	38,12	93,18	750	911,35	31,07	43,17	98,96	

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	2-й тиждень															
	Понеділок															
	Салат з капустою та насінням гарбуза	75	70,8	2,2	4,9	3,9										
	Полтавський борщ зі сливовим варенням	250	153,2	2,8	5,6	24,3	250	153,2	2,8	5,6	24,3	250	153,2	2,8	5,60	24,30
	Македонів	120	188,7		10,6	18										
	Чай з мелісою (або како з молоком)	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0,00	0,36
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00
	Яблука або груші свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,30	8,90
	Всього	700	520,92	6,30	21,61	70,46	525	306,42	5,10	6,25	58,56	525	306,42	5,10	6,25	58,56
	Вівторок															
	Салат з запеченої капусти та родзинками	75	112,25	1,9	7,45	9,43	75	112,25	1,9	7,45	9,43	75	112,25	1,9	7,45	9,43
	Суп овочевий	250	133	3,4	2,3	22,7	250	133	3,4	2,3	22,7	250	133	3,4	2,30	22,70
	Кебаб з сиром	50	99,66	11,13	6,1	0,61	75	132,88	14,84	8,13	0,81	100	166,1	18,55	10,17	1,01
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70
	Лимонад	200	104			26										
	Соус "Кетчуп"	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0,00	3,00
	Всього	750	665,81	22,83	20,95	95,84	625	675,13	28,64	25,78	82,74	650	708,35	32,35	27,82	82,94
	Середа															
	Овочевий салат	75	47,4	0,8	2,4	5,6										
	Суп квасолевий	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,40	19,50
	Ментай залечений у соусі "Бешамель"	60	54,1	8,6	2,1	1,6										
	Напій з шипшини	150	5,2	4,2		18										
	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,60	37,70
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00
	Апельсини свіжі	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,20	11,00
	Всього	785	532,30	23,90	13,21	100,90	550	511,50	12,20	9,55	93,20	550	511,50	12,20	9,55	93,20
	Четвер															
	Салат з буряка, куркуми та горіхів	75	153,4	3,9	9,8	12,3										
	Суп білий з вермішелью (галушками)	250	157,9	4,3	3,3	157,9										
	Куряче стегно в гірчичному соусі	50	109,6	13,3	5,6	2,3										
	Горохове пюре розсипчасте	120	173,2	10,02	4,16	14,7										
	Кисіль або компот	200	44,4	0,6		10										
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70
	Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,20	21,80
	Всього	825	804,50	35,62	25,06	229,00	150	213,00	4,50	4,20	38,50	150	213,00	4,50	4,20	38,50
	П'ятниця															
	Вінегрет	75	65	1,38	2,62	9,06	75	65	1,38	2,62	9,06	75	65	1,38	2,62	9,06
	Суп гороховий	180	308,73	14,77	18,19	20,83	250	428,79	20,52	25,27	28,93	300	514,55	24,62	30,32	34,71
	Бефстроганов з вареної яловичини	70	110,7	6,8	8,2	2,4	100,0	158,1	9,7	11,7	3,5	120,0	189,7	11,6	14,8	4,1
	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	2,8	7,4	21,1	150,0	203,3	3,5	9,3	26,4	150,0	203,3	3,5	9,3	26,4
	Сік	150	74	0,9	0	16,9	150	74	0,9	0	16,9	150	74	0,9	0,00	16,90
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70
	Груші свіжі або ківі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,40	11,80
Всього	Всього	725	844,40	29,08	38,84	92,12	875	1099,57	39,39	53,32	113,24	945	1216,94	45,43	61,44	119,71

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	3-й тиждень															
	Понеділок															
	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,60	25,80
	Чахохбілі з куркою	100	126,29	15,2	4,48	5,3	150	189,4	22,8	6,7	7,9	175	221	26,6	7,80	9,30
	Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,20	31,50
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00
	Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,20	21,80
	Всього	600	602,61	25,44	13,81	93,14	700	748,70	35,20	17,05	112,00	725	780,30	39,00	18,15	113,40
	Вівторок															
	Салат з капустою та морквою	50	32,0	0,8	1,7	2,9	50	32,0	0,8	1,7	2,9	50	32,0	0,8	1,7	2,9
	Суп овочевий	250	157,4	3,5	4,7	25,3	250	157,4	3,5	4,7	25,3	250	157,4	3,5	4,7	25,3
	Печення по домашньому	180	308,7	14,8	18,2	20,8	250	428,8	20,5	25,3	28,9	300	514,6	24,6	30,3	34,7
	Хліб житній	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Сік	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5
	Банани свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9
	Всього	735	641,73	21,77	26,89	75,43	825	808,79	28,52	35,97	90,23	875	894,55	32,62	41,02	96,01
	Середа															
	Салат з моркви та сиром	75	124,2	7,3	9,5	3,0	75	124,2	7,3	9,5	3,0	75	124,2	7,3	9,5	3,0
	Курка по італійський	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0
	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	575	535,20	17,10	16,51	82,80	625	613,30	19,20	17,45	100,00	625	613,30	19,20	17,45	100,00
	Четвер															
	Капуста тушкована	75	65,0	1,4	2,6	9,1	75	65,0	1,4	2,6	9,1	75	65,0	1,4	2,6	9,1
	Суп Авголемоно	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,2	20,2
	Картоплине пюре	180	266,9	10,7	16,4	17,9	250	370,6	14,9	22,8	24,9	300	444,8	17,8	27,4	29,9
	Кава з молоком	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Апельсини свіжі	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3
	Шніцелі з курячого мяса	100	126,29	15,2	4,48	5,3	150	189,4	22,8	6,7	7,9	175	221	26,6	7,80	9,30
	Всього	810	684,20	19,08	27,42	87,96	900	834,90	24,28	35,82	101,66	950	909,10	27,18	40,42	106,66
	П'ятниця															
	Салат з буряка та сиром	50	34,9	0,7	2,5	2,3	50	34,9	0,7	2,5	2,3	50	34,9	0,7	2,5	2,3
	Сочевичний суп-пюре	250	306,7	7,6	11,2	41,0	250	306,7	7,6	11,2	41,0	250	306,7	7,6	11,2	41,0
	Риба тушкована з овочами та томатним	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	121,7	16,9	5,5	3,3
	Рис (розсипчастий) з кмином	120	164,1	3,7	3,0	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,8	37,7
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0
	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
	Всього	585	705,90	22,60	19,91	106,60	665	822,40	28,80	22,25	124,90	695	852,80	33,00	23,55	125,70

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131	
			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	4-й тиждень																
	Понеділок																
	Салат з морквою, сиром та сметаною	75	84,1	3,4	5,4	5,9	75	84,1	3,4	5,4	5,9	75	84,1	3,4	5,4	5,9	
	Суп гороховий	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	
	Плов з свиням м'ясом	50/100	247,0	13,4	11,9	27,2	75/150	310,0	15,9	13,5	35,2	75/50	310,0	15,9	13,5	35,2	
	Сік	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	
	Груші свіжі	75	31,5	0,3	0,2	8,3	75	31,5	0,3	0,2	8,3	75	31,5	0,3	0,2	8,3	
	Всього	630	663,80	24,80	20,21	98,10	650	771,80	28,30	21,95	116,10	650	771,80	28,30	21,95	116,10	
	Вівторок																
	Суп капустяк	200	94,0	1,6	2,5	13,9	250	120,5	2,0	3,0	17,8	250	120,5	2,0	3,0	17,8	
	Курка запечена в соусі "Імбирному"	60	132,0	13,6	6,7	3,6	85	186,9	19,3	9,4	5,1	100	219,9	22,7	11,1	6,1	
	Кус кус (розсипчастий) з овочами	150	218,3	5,8	4,8	32,8	200	291,1	7,7	6,4	43,8	200	291,1	7,7	6,4	43,8	
	Компот	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5	
	Хліб шльозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Яблука	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	
	Всього	690	601,00	23,80	16,40	79,60	835	802,20	32,80	23,20	102,70	850	835,24	36,17	24,90	103,65	
	Середа																
	Вінігрет	50	33,4	0,5	1,8	3,7	50	33,4	0,5	1,8	3,7	50	33,4	0,5	1,8	3,7	
	Борщ з картоплею та сметаною	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	
	Сметана	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	
	Бефстроганов з вареної яловичини	70	110,7	6,8	8,2	2,4	100	158,1	9,7	11,7	3,5	120	189,7	11,6	14,8	4,1	
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	
	Чай каркаде	200	86,0	0,00	0,00	20,0	200	86,0	0,00	0,0	20,0	200	86,00	0,00	0,00	20,0	
	Хліб шльозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	
	Всього	715	717,95	18,14	25,91	103,17	900	845,48	23,14	32,23	116,90	920	791,09	25,08	35,30	117,59	
	Четвер																
	Салат з квашеної капусти та з яблуками	50	39,5	0,7	2,7	4,0	100	79,0	1,4	5,4	8,0	100	79,0	1,4	5,4	8,0	
	Суп Меністроні	200	28,4	0,9	0,2	5,9	250	35,5	1,1	0,2	7,3	250	35,5	1,1	0,2	7,3	
	Хек запечений	50	47,4	9,1	1,2	0,0	75	71,1	13,7	1,8	0,0	100	94,8	18,3	2,4	0,0	
	Макарони відварні	100	151,0	5,1	8,5	14,4	150	226,5	7,7	12,7	21,6	150	226,5	7,7	12,7	21,6	
	Хліб шльозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Лімонад	200	104,0	0,0	0,0	20,0	200	104,0	0,0	0,0	20,0	200	104,0	0,0	0,0	20,0	
	Апельсини свіжі	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	
	Всього	400	266,27	15,88	12,52	24,24	575	412,06	23,94	20,11	36,89	600	435,79	28,50	20,71	36,89	
	П'ятниця																
	Суп з фрікадельками	230	261,0	6,9	9,0	17,5	280	302,5	8,5	13,0	25,9	280	302,5	8,5	13,0	25,9	
	Запіканка із кисломолочного сиру какао з молоком	100	265,5	13,1	10,7	33,0	100	265,5	13,1	10,7	33,0	150	310,0	17,9	12,8	41,1	
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	
	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	
	Всього	660	804,40	27,50	24,61	107,30	730	890,90	30,10	28,75	115,75	780	935,48	35,98	32,27	123,85	